

Smile on 9月

2024. 9. 26 三崎中学校



2学期から、保健室前に新たに設置したものを紹介します。
1つ目は「青竹踏み」です。青竹は金沢市立四十万小学校からいただいたもので、手描きの応援メッセージが書かれていました。青竹を足で踏み、ツボを刺激することで、健康効果が期待できます。
2つ目は「ポジティブな私になる365日」という本です。各ページには日付が書かれており、毎日違ったポジティブワードが書かれています。毎日1ページ読むもよし、自分の誕生日の内容を読むもよしです。青竹踏みをしながらポジティブ本を読む、これで心と体、両方の健康が手に入れられるかもしれませんね。

今月のほけん目標 けがの予防に努めよう

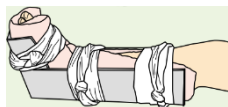
ケガの処置についてのあれこれ

ケガをしてしまったとき、近くに手当ての道具がない！と困ったときでも、身近にあるものを上手に活用することができます。

骨折の時

患部が動かないように
固定が必要

段ボールを活用！



教科書を活用！



止血の時

出血を止めることが必要
※他の人の血液に直接接触すると
感染症になる恐れがあるので、直
接触れないようにしましょう。

手袋がないときは、
ビニール袋を活用！



ケガをしている人を発見した場合はできるだけ早めの応急処置が必要ですが、患部や傷口の観察をし、まずは危険な状態か判断しましょう。判断に迷ったら速やかに救急車を呼び、専門的な処置につなげることも大切です！



救急車を呼ぶときは、

119番に連絡をして、まず初めにたずねられることは、「場所」だそうです。救急車を出来るだけ早く出勤させ、現地に向かうためです。なので、連絡者はどこに来てほしいかを正しく詳しく伝えることが大事です。

○住所 ○近くにあるもの ○信号の地名板 ○電信柱の番号（柱1本1本に番号があります。）



学校や大型施設に救急車を呼ぶ場合は、その施設のどこまで来てほしいかをより詳しく伝えましょう。詳しく伝えてなかった場合、救急隊の到着時間が遅れ、助かる命も助けられなくなってしまうかもしれません。

「MySOS」アプリを活用してみよう！



救命・健康をサポートするアプリです。
自分や家族の健康・医療情報を登録しておくことで、緊急時等いつでも確認できます。また、応急手当や一次救命処置ガイド、近くのAEDを表示することができます。倒れている人を発見した時に活用できるアプリなのでぜひ、インストールしてみてください。

